



Préparation lactée pour nourrissons



**Comment choisir, apprêter
et donner la préparation lactée**

Table des matières

Alimentation au biberon - Techniques de base.....	1
Apprêtement et conservation de la préparation lactée	2
Eau	3
Comment stériliser le matériel.....	4 - 5
Comment donner le biberon à votre bébé.....	6 - 7
Comment apprêter la préparation lactée en poudre.....	8 - 9
Comment apprêter la préparation liquide concentrée	10 - 11
Comment apprêter la préparation lactée prête à servir	12
Tableau des quantités de préparation à apprêter chaque jour ..	13
Préparations spéciales pour nourrissons	14
Bien nourrir votre bébé	15

**Pour obtenir de plus amples renseignements ou parler à
une diététiste professionnelle, communiquez avec la
Ligne info-santé publique Ottawa, au 613-580-6744, ou
avec EatRight Ontario, sans frais, au 1-877-510-5102.**

**www.ottawa.ca
www.eatrightontario.ca**

Alimentation au biberon : techniques de base

1

Il y a trois types de préparations lactées qui offrent la nutrition dont votre bébé a besoin et qui sont conformes aux normes de Santé Canada.

Type de préparation lactée	Coût	Mode de préparation	Conservation
Préparations liquides concentrées	Plus coûteuses que les préparations en poudre	Suivre exactement le mode d'emploi indiqué sur le produit. Pour nourrir jusqu'à 4 mois, il est important de mélanger la formule avec de l'eau bouillie.	*Produit stérile avant d'être ouvert. Une fois le contenant ouvert, fermer hermétiquement à l'aide d'un couvercle et réfrigérer. Lire les directives indiquées sur l'étiquette concernant la conservation.
Préparations prêtes à servir	Les plus coûteuses et les plus pratiques	Il n'est pas nécessaire de les mélanger ni d'ajouter de l'eau	*Produit stérile avant d'être ouvert. Une fois le contenant ouvert, remettre le couvercle et réfrigérer. Lire les directives indiquées sur l'étiquette concernant la conservation.
Préparations en poudre INFORMATION IMPORTANTE pour les bébés présentant des troubles de santé particuliers. Voir ci-dessous **	Les moins coûteuses	Suivre exactement le mode d'emploi indiqué sur le produit. Pour nourrir jusqu'à 4 mois, il est important de mélanger la formule avec de l'eau bouillie.	Ne sont pas des produits *stériles. Une fois le contenant ouvert, le couvrir à l'aide du couvercle. Le ranger dans un endroit frais et sombre pendant au plus 30 jours.

***Stérile** : Produit qui ne contient pas de bactéries nuisibles et qui ne présente pas de risque d'infection.

**Les préparations lactées en poudre pour nourrissons peuvent contenir des bactéries nuisibles pour les bébés. Il est donc plus sécuritaire d'utiliser une préparation liquide stérile dans le cas des prématurés, des bébés de faible poids à la naissance âgés de moins de 2 mois ou des bébés dont le système immunitaire est affaibli. Si, toutefois, vous utilisez une préparation lactée en poudre, il faut d'abord faire bouillir l'eau pendant 2 minutes. Laissez refroidir l'eau à une température pas plus basse que 70 °C (environ 30 minutes) et versez-la dans un contenant de 1 litre ou moins avant d'y ajouter la poudre. La formule préparée doit être donnée immédiatement après qu'elle soit refroidie.

- ❑ Lisez attentivement les étiquettes et vérifiez toujours la date d'expiration indiquée sur l'emballage. Assurez-vous que les boîtes de conserve sont propres et ne sont pas bosselées.
- ❑ Si votre bébé n'est pas allaité, la préparation lactée pour nourrissons enrichie de fer est le **seul** aliment dont le bébé a besoin pendant les 6 premiers mois. Vous devriez l'utiliser jusqu'à ce que le bébé soit âgé de 9 à 12 mois et puisse manger une variété d'aliments.
- ❑ Achetez toujours de la préparation lactée dont l'étiquette indique « enrichie de fer » ou « additionnée de fer ».
- ❑ Les bébés ne consomment pas tous la même quantité de préparation lactée. Votre bébé pourrait boire un peu plus ou un peu moins que d'autres bébés (voir le tableau à la page 13).
- ❑ Il ne faut jamais remplacer la préparation lactée par du lait 1 %, 2 % ou écrémé, du colorant à café, du lait condensé évaporé ou des boissons au soja ou au riz.

Comment apprêter la préparation lactée

- ▣ Chaque type de préparation lactée s'apprête de façon différente. Suivez exactement les instructions données sur le produit.
- ▣ Quand vous apprêtez la préparation lactée pour nourrissons, il est important de **stériliser** les biberons, les tétines, les capuchons, les tasses à mesurer, les contenants utilisés pour mélanger et tout autre matériel jusqu'à ce que votre bébé ait au moins **4** mois (Lire en page 4 et 5 pour plus d'information sur la stérilisation du matériel).
- ▣ La bouilloire électrique et le lave-vaisselle ne stérilisent pas le matériel. Il est préférable d'utiliser de l'eau bouillante dans une casserole pour stériliser le matériel.
- ▣ Lors des voyages, faites bouillir de l'eau à la maison et versez la quantité exacte d'eau bouillie refroidie dans un contenant stérilisé.

Comment conserver la préparation lactée

- ▣ La formule doit être utilisée dans les deux heures suivant le début du boire du bébé.
- ▣ Jetez toute préparation qui reste dans le biberon à la fin de chaque boire.
- ▣ Il ne faut pas faire congeler la préparation lactée pour nourrissons, car la congélation modifie la teneur en matières grasses de la préparation.
- ▣ Lors des déplacements, rangez toujours les biberons avec un contenant réfrigérant dans une glacière ou un sac à lunch isolant si le déplacement doit durer plus de 30 minutes. Rangez la préparation lactée au réfrigérateur en arrivant à destination.
- ▣ La préparation lactée doit être utilisée dans les 24 heures qui suivent le moment où vous la préparez, à condition d'avoir été conservée au réfrigérateur.
- ▣ Il est mieux de ne pas préparer d'avance plus d'un litre de formule (ou le montant total requis pour la journée).

Conseils



Comment réchauffer le biberon de votre bébé

- Placez le biberon dans l'eau tiède pendant 15 minutes et utilisez des biberons en verre si possible.
- Ne faites jamais chauffer le biberon dans le four à micro-ondes. Celui-ci peut réchauffer le liquide de façon inégale et certaines parties pourraient être très chaudes et brûler la bouche du bébé.

Lait de vache (entier) homogénéisé

- Offrez du lait de vache (entier) homogénéisé à votre bébé quand il aura de 9 à 12 mois et pourra manger des aliments variés.
- Vous devriez donner du lait homogénéisé à votre bébé jusqu'à ce qu'il ait 2 ans.

Pour préparer le biberon

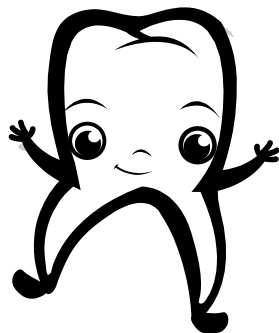
- ▣ Vous pouvez utiliser de l'eau non adoucie du robinet, de l'eau embouteillée et de l'eau de puits pour reconstituer la préparation lactée de votre bébé. Cependant, cette eau n'est pas stérile (voir p. 1).
- ▣ L'eau de puits doit faire l'objet d'analyses de dépistage des bactéries et des nitrates au moins 2 fois par année. Pour de plus amples renseignements sur la vérification de l'eau de puits, communiquez avec Santé publique Ottawa, au 613-580-6744, poste 23748, ou consultez le site www.ottawa.ca
- ▣ **N'utilisez pas** d'eau minérale, d'eau distillée, d'eau gazéifiée ou d'eau adoucie du robinet pour reconstituer la préparation pour nourrissons.
- ▣ **Faites bouillir l'eau pendant 2 minutes jusqu'à ce que le bébé soit âgé de 4 mois.** Utilisez une casserole sur la cuisinière pour stériliser l'eau.



Pour assurer la santé et la propreté des dents



- ▣ Si vous utilisez de l'eau du robinet pour reconstituer la préparation lactée de votre bébé, le fluor que contient l'eau aide à empêcher les bactéries de nuire aux dents du bébé.
- ▣ Utilisez de l'eau du robinet pour essuyer les gencives du bébé avec un linge propre après chaque boire. Il est particulièrement important de le faire avant que le bébé s'endorme.
- ▣ Dès que les dents de votre bébé apparaissent, brossez-les au moins 2 fois par jour. Utilisez une petite brosse à dents à soies souples et de l'eau du robinet seulement (pas de dentifrice).
- ▣ Les caries dentaires sont causées par des bactéries que les bébés n'ont pas à leur naissance, mais qui peuvent leur être transmises par d'autres personnes. Pour éviter de donner ces bactéries à votre bébé, si le biberon tombe par terre, ne nettoyez pas la tétine avec votre bouche.

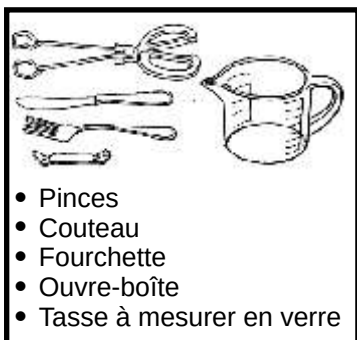
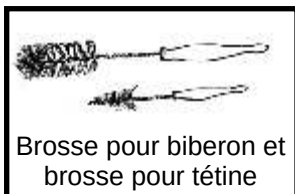


Comment stériliser le matériel

Prenez les mesures suivantes pour assurer la sécurité de votre bébé.

Stérilisez le matériel jusqu'à ce que le bébé ait au moins 4 mois.

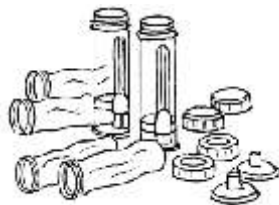
Ce qu'il vous faut



- Biberons en verre (si possible)
- Tétines
- Capuchons
- Anneaux



OU



Si vous utilisez un système de sacs jetables

- Porte-sac
- Anneaux
- Capuchons
- Tétines
- Rouleau de sacs jetables

Jeter le sac après l'avoir utilisé.
Jeter les tétines quand elles deviennent molles et collantes.

*Nota : Si vous utilisez des biberons jetables, ne stérilisez que les tétines, les anneaux et les capuchons.

Mesures

1



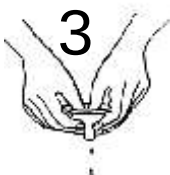
Lavez-vous les mains et lavez le comptoir avec de l'eau et du savon.

2



Lavez tous les articles à l'eau chaude savonneuse.

3



Assurez-vous que les trous des seringues ne sont pas bloqués.

4



Rincez à fond.

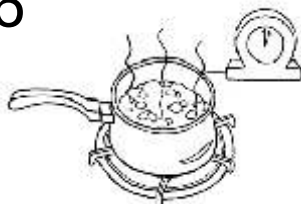
5



Placez les articles propres dans la casserole. Remplissez-la d'eau.

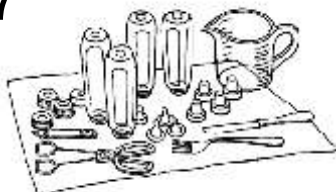
6

2 minutes



Faites bouillir pendant 2 minutes. Gardez la casserole couverte jusqu'au moment de vous servir des articles.

7



Enlevez les articles à l'aide des pinces et déposez-les sur une serviette de papier propre.

Comment donner le biberon à votre bébé

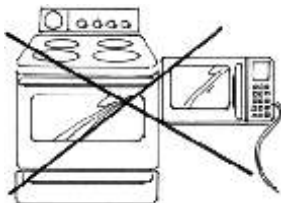
6

1



Placez le biberon dans l'eau chaude pendant au maximum 15 minutes.

2



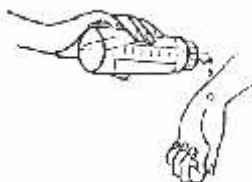
Ne réchauffez pas le biberon sur la cuisinière ou dans le four à micro-ondes.

3



Secouez bien le biberon.

4



Vérifiez la température du lait sur votre poignet. S'il est trop chaud, laissez-le refroidir.

5



Vérifiez que le lait s'écoule au rythme d'une goutte par seconde.

6



Surveillez les premiers signes de faim chez votre bébé.

Comment donner le biberon à votre bébé

7

7



Attendez que le bébé ouvre la bouche.

8



Inclinez légèrement le biberon pour assurer qu'il n'y ait pas d'air dans la tétine.

9



Tenez toujours le bébé contre vous, en position verticale.

10



Surveillez la déglutition du bébé. Permettez-lui de se reposer.

11



Faites faire un rot à votre bébé au besoin. Cessez de lui donner le biberon quand il semble avoir assez bu.

12



Jetez ce que votre bébé n'aura pas bu dans un délai de deux heures. Rincez le biberon et la tétine.

Comment apprêter la préparation lactée en poudre 8

Pour les bébés nés à terme et en santé

1



Lavez-vous les mains et lavez le comptoir avec de l'eau et du savon.

2



Faites couler l'eau froide pendant au moins 2 minutes (utilisez un filtre approuvé si vous avez des conduites d'eau en plomb). Faites bouillir l'eau pendant 2 minutes. Laissez refroidir et utilisez dans les 30 minutes.

3



Placez à portée de la main le matériel stérilisé et déposé sur une serviette de papier propre (voir p. 4 et 5 *Comment stériliser le matériel*).

4



Lisez l'étiquette. On y indiquera la quantité de poudre et d'eau que vous devez utiliser. Lavez le dessus de la boîte avec de l'eau chaude.

5



Versez l'eau bouillie dans la tasse à mesurer en verre vide.

6



Avec l'aide d'une cuillère à mesurer fournie dans la boîte, prenez une cuillerée rase de poudre. Enlevez le surplus de poudre qui dépasse du bord de la cuillère avec un couteau.

Comment apprêter la préparation lactée en poudre 9

Pour les bébés nés à terme et en santé

7



Ajoutez le nombre requis de cuillerées de poudre à l'eau bouillie. Mélangez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.

8



Versez la quantité de préparation lactée requise pour le boire dans chaque biberon (utilisez des biberons en verre si possible).

9



Prenez les tétines, les anneaux et les capuchons avec les pinces stériles et mettez-les sur les biberons. Resserrez-les avec vos mains.

10



Secouez bien les biberons. Refroidissez sous le jet d'eau froide du robinet.

11



Placez les biberons dans le réfrigérateur et utilisez-les dans un délai de 24 heures.

12



Recouvrez la boîte de son couvercle en plastique. Rangez-la dans un endroit frais et sec, et utilisez-la dans un délai d'un mois.

Comment apprêter la préparation 10 liquide concentrée pour nourrissons

1



Lavez-vous les mains et lavez le comptoir avec de l'eau et du savon.

2



Faites couler l'eau froide pendant au moins 2 minutes (utilisez un filtre approuvé si vous avez des conduites d'eau en plomb). Faites bouillir l'eau pendant 2 minutes. Laissez refroidir et utilisez dans les 30 minutes.

3



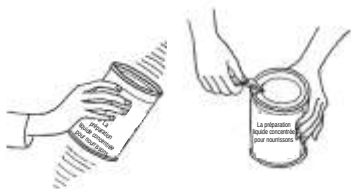
Placez à portée de la main le matériel stérilisé et déposé sur une serviette de papier propre (voir p. 4 et 5 *Comment stériliser le matériel*).

4



Lisez l'étiquette. On y indiquera la quantité de liquide concentré et d'eau à utiliser. Lavez le dessus de la boîte de conserve avec de l'eau chaude.

5



Secouez la boîte. Ouvrez avec l'aide d'une l'ouvre-boîte stérilisé.

6



Versez l'eau bouillie dans une tasse à mesurer en verre.

Comment apprêter la préparation 11 liquide concentrée pour nourrissons

7



Ajoutez une quantité égale de préparation liquide concentrée à l'eau bouillie. Assurez-vous de la mesurer soigneusement. Remuez bien le liquide avec l'aide d'une fourchette stérile.

8



Versez la quantité de préparation lactée requise pour le boire dans chaque biberon (utilisez des biberons en verre si possible).

9



Prenez les tétines, les anneaux et les capuchons avec les pinces stériles et mettez-les sur les biberons. Resserrez-les avec vos mains.

10



Secouez bien les biberons. Refroidissez sous le jet d'eau froide du robinet.

11



Placez les biberons dans le réfrigérateur et utilisez-les dans un délai de 24 heures.

12



Bien fermez de façon hermétique le couvercle de la boîte et rangez au réfrigérateur. Utilisez le reste de la préparation lactée dans les 48 heures.

Comment apprêter la préparation lactée prête à servir 12

1



Lavez-vous les mains et lavez le comptoir avec de l'eau et du savon.

2



Placez à portée de la main le matériel stérilisé et déposé sur une serviette de papier propre (voir p. 4 et 5 *Comment stériliser le matériel*).

3



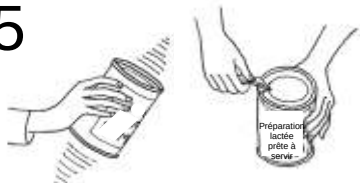
Lisez l'étiquette.

4



Lavez le dessus de la boîte avec de l'eau chaude.

5



Secouez la boîte, et ouvrez avec un ouvre-boîte stérile.

6



Versez la quantité de préparation lactée requise pour le boire dans chaque biberon (utilisez des biberons en verre si possible).

N'AJOUTEZ PAS D'EAU.

7

Prenez les tétones, les anneaux et les capuchons avec les pinces stériles et mettez-les sur les biberons, puis resserrez-les avec vos mains.



8



Placez les biberons dans le réfrigérateur. Utilisez-les dans les 24 heures.

9



Couvrez fermement la boîte ouverte avec son couvercle et placez-la dans le réfrigérateur.

Utilisez le reste de la préparation lactée dans les 48 heures.

Tableau de la quantité de préparation lactée à apprêter chaque jour

13

Les bébés ne consomment pas tous la même quantité de préparation lactée. Surveillez les signes indiquant si votre bébé a faim ou a assez bu. (Voir à la page 15)

Âge	Quantité approximative de préparation par biberon		Nombre approximatif de boires par jour
	onces	millilitres	
Naissance	1/2-2	15-59	6-10
2 semaines	2-4	59-118	6-10
1 mois	2-4	59-118	6-8
2 mois	2-4	59-118	5-7
3 mois	5-6	148-177	5-7
4 mois	5-6	148-177	5-7
5 mois	5-6	148-177	5-7
6 mois	6-8	177-237	4-5
7 mois	6-8	177-237	4-5
8 mois	6-8	177-237	4-5
9 mois	6-8	177-237	3-4
10 mois	6-8	177-237	3-4
11 mois	6-8	177-237	3-4
12 mois	6-8	177-237	0-3

Ce tableau est un guide pour vous aider à apprêter la préparation lactée. L'appétit de votre enfant devrait être le facteur principal qui détermine quelle quantité de préparation lactée offrir. Adapté du « Manual of Clinical Dietetics 2000 », Institute of Medicine 2005 et l'Organisation mondiale de la santé 2004/2006.

Conseils Poussées de croissance



- ▶ Des poussées de croissance surviennent couramment à 3 semaines, 6 semaines, 3 mois et 6 mois. Ce sont des périodes où votre bébé semblera avoir plus faim.
- ▶ Pendant ces périodes, les bébés nourris au biberon ont besoin d'une plus grande quantité de préparation lactée.
- ▶ Malgré la croissance rapide de votre bébé, il est encore trop tôt pour commencer à lui donner des aliments solides avant l'âge de 6 mois.

Quel sorte utiliser?	À quel âge peut-on l'utiliser?	Qu'est-ce qu'elle contient?	Quand l'utiliser?	Renseignements supplémentaires
Préparation à base de soya	N'est pas recommandée pour les bébés de moins de 12 mois ou les prématurés. Les bébés qui doivent utiliser de la préparation à base de soya doivent continuer de l'utiliser jusqu'à l'âge de 2 ans.	Toutes les préparations à base de soya vendues au Canada sont enrichies de fer. Faites de protéines de soya et ne contiennent pas de lactose.	Pour les bébés atteints d'une maladie génétique appelée galactosémie ou les bébés qui ne peuvent pas consommer de produits laitiers pour des raisons de santé, de culture ou de religion.	De nombreux bébés allergiques au lait de vache sont aussi allergiques au soya. Pourrait ne pas favoriser une croissance saine. N'est pas recommandée pour soulager les coliques.
Préparation dite « de transition » (ou « de suite ») ou de 2^e étape	Pour les bébés de 6 mois ou plus.	Contient plus de calcium et de fer que les préparations ordinaires pour nourrissons.	Peut être recommandée par le médecin pour des raisons de santé particulières.	Il n'est pas obligatoire de donner de la préparation de transition à l'âge de 6 mois. Vous pouvez continuer d'utiliser la même préparation enrichie de fer utilisée pendant les 6 premiers mois.
Préparation enrichie de fer et d'acides gras DHA et ARA	Peut remplacer la préparation lactée enrichie de fer ordinaire dès la naissance.	Additionnée d'acides gras omega 3 et omega 6.	Santé Canada affirme que ces préparations ne sont pas nécessaires mais qu'elles sont sans danger.	Coût plus élevé que les autres préparations.

Conseils Constipation



- ▶ Les préparations lactées enrichies de fer ne causent pas la constipation.
- ▶ Un changement de préparation lactée peut causer de la constipation. Dans la mesure du possible, ne changez pas de préparation, sauf indication contraire de votre médecin.
- ▶ Votre bébé n'est pas constipé s'il a des selles molles et régulières, tous les jours ou aux 2 jours. Certains bébés peuvent avoir des selles moins fréquentes en vieillissant.
- ▶ La fréquence des selles peut se modifier aussi quand les bébés commencent à manger des aliments solides.
- ▶ Si votre bébé est vraiment constipé vous pouvez lui donner jusqu'à une once (30 mL) d'eau bouillie et refroidie dans une bouteille ou verre entre les boires.
- ▶ Si votre bébé est âgé de plus de 6 mois, donnez-lui des gorgées d'eau dans un gobelet.



Si votre bébé a assez bu?

Quand le bébé...

- ▣ Ne veut plus la tétine
- ▣ Avale moins
- ▣ Semble somnolent ou détendu
- ▣ Se tourne la tête



Si votre bébé a faim?

Quand le bébé...

- ▣ Fait des bruits de succion
- ▣ Se suce les mains ou les doigts
- ▣ Se tourne la tête vers le biberon quand vous lui touchez la joue avec la tétine
- ▣ Se replie les bras et les jambes vers le haut

Si votre bébé boit suffisamment?

Quand le bébé...

- ▣ Prend du poids à un rythme lent et régulier
- ▣ A une urine pâle et sans odeur
- ▣ A régulièrement des selles molles, tous les jours ou aux 2 jours
- ▣ A de 6 à 8 couches mouillées et lourdes par jour (jusqu'à 6 mois)

Conseils Régurgitations/rot



- Ne vous inquiétez pas si votre bébé régurgite une petite quantité de lait après son boire.
- De nombreux bébés régurgitent par la bouche et le nez.
- Les régurgitations diminuent graduellement et cessent habituellement à l'âge d'un an.
- Gardez votre bébé en position verticale pendant au moins 30 minutes après le boire.
- Donnez-lui de plus petites quantités, plus souvent, pour réduire les régurgitations.
- Faites-lui faire un rot plus souvent, surtout après le boire.

Notes

Notes